

# GYMNASIUM MARIENTHAL LIEBLINGSREZEpte

DES  
GYMMAR



Leicht verständlich,

zum Nachkochen einladend

Damit das Kochbuch auch von Menschen genutzt werden kann, die wenig oder kein Deutsch sprechen, sind alle Kochanleitungen mit Symbolbildern versehen. Die Redaktion und ich hoffen, dass daher ganz viele Menschen, die vielfältigen Rezepte in diesem Buch ausprobieren werden. Vom afrikanischen Fufu, ein Brei aus Maniok und Kochbananen, bis hin zu erfrischenden Sommergetränken, gibt es Einiges zu entdecken. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Blättern in diesem Buch und hoffen, dass die Bilder Ihnen Lust darauf machen, die Rezepte nachzukochen.



Abschließend bleibt zu sagen, dass derzeit

vielleicht so gut wie alle Leute Essen fotografieren, aber längst nicht alle so gut wie die Teilnehmenden dieser Projektgruppe.

Guten Appetit wünschen

Frau Kraft und die Projektgruppe „Lieblingsrezepte des GymMar“





# ZIGARREN-BÖREK

Dieses Rezept stammt von  
Noah, 8b & Osman, 8c



Warum ist Zigarren-  
Börek dein  
Lieblingessen?

Ich mag es, weil es ein  
sehr praktisches Essen  
für unterwegs ist und es  
einfach lecker  
schmeckt.



Jedes Teigblatt mit den Fingern oder mit dem Pinsel  
befeuchten bzw. bestreichen.



Die Käsemasse an die breiteste Stelle eines jeden  
Teigdreieckes setzen. (Falls der Käse noch nicht klein  
geschnitten ist, möchten Sie dies bitte tun). Dann den  
Teig von der Breitseite nach oben zur Spitze hin fest  
aufrollen.



Reichlich Öl in die Pfanne gießen.



Die Zigarren-Böreks 7-8 Min. in der Pfanne frittieren, bis  
sie goldbraun werden.

Dann sind sie fertig!

Zu welchen Anlässen  
isst du es?

Bei diesem Gericht  
braucht man keinen  
besonderen Anlass, da  
man es nicht nur als  
Mahlzeit, sondern auch  
als Snack in der Schule  
oder unterwegs essen  
kann.

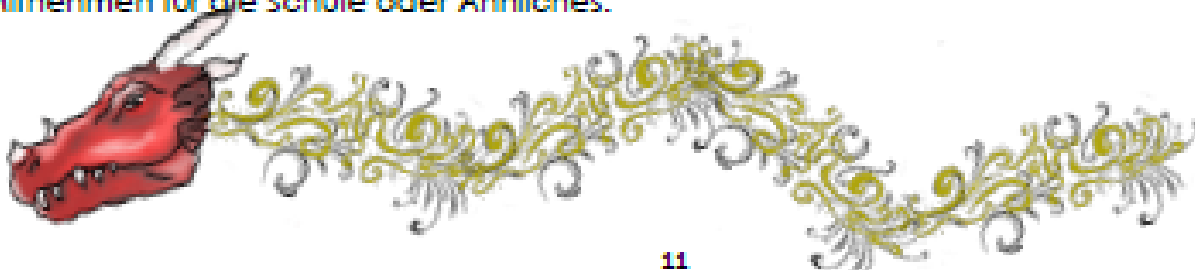
Arbeitszeit: ca. 60 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel

## Tipp:

Das sind die leckeren gefüllten Teigröllchen, die aussehen wie  
Zigaren. Als Hauptmahlzeit isst man sie warm, am besten mit Salat.  
Sie schmecken aber auch prima kalt und sind daher ideal zum  
Mitnehmen für die Schule oder Ähnliches.

## Für 20 Portionen

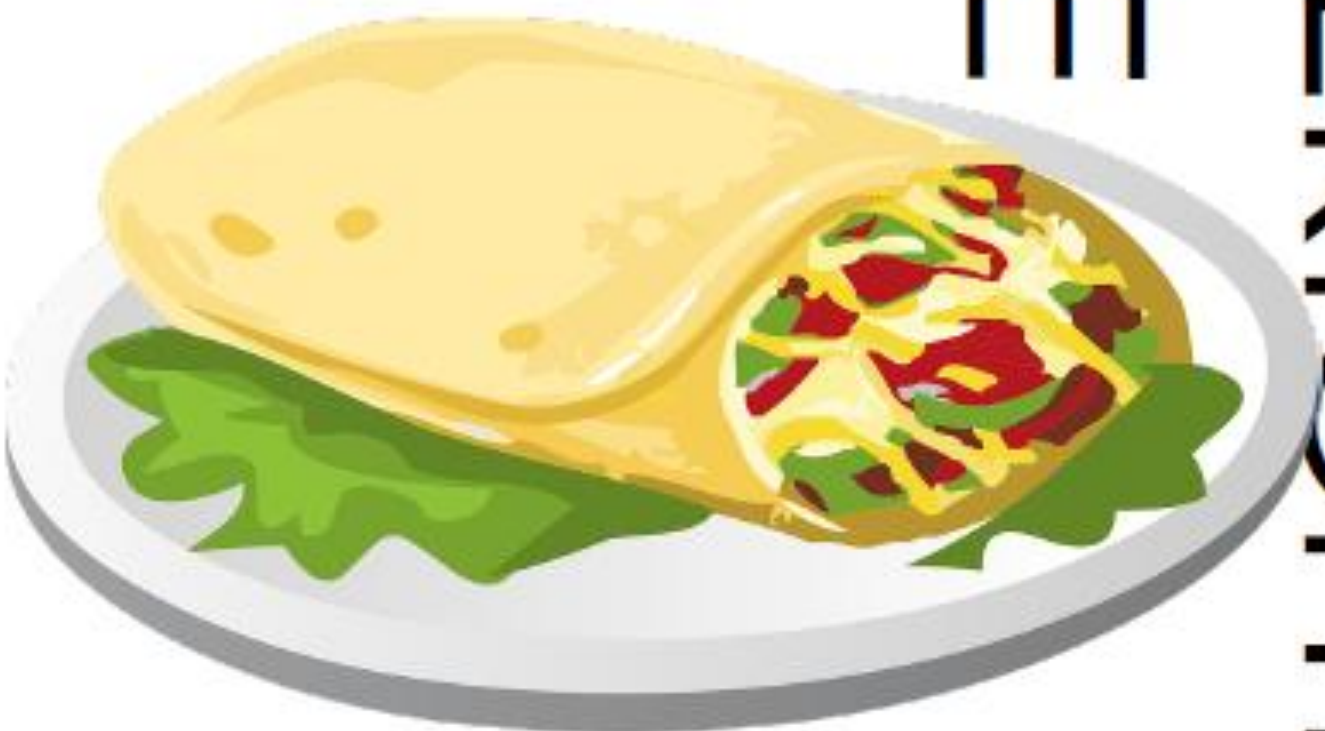
- 20 Yufka-Teigblätter  
(gibt es in türkischen  
Läden)
- 250 g Feta-Käse
- Öl zum Frittieren





# HAUPTGERICHTE

## & SALATE





## WRAPS MIT GEGRILLEM HÄHNCHEN

Dieses Rezept stammt  
von Jannik Bartelt,  
Jannik Bröse  
und Gabriel Mayfarth, 8d

Warum sind die Wraps euer  
Lieblingessen?

Wir mögen sie, weil sie echt schnell  
gehen und lecker sind.









Den restlichen Teig ausrollen. Das Eigelb mit einem Esslöffel Wasser vermischen. Etwas von der Mischung über den Rand des Teigs pinseln.



Den Teig so über die Füllung legen, dass 2 cm Rand überhängen. Die obere Teigschicht unter den Teig am Rand falten. Durch Zudrücken des Teigs mit dem Finger ein Wellenmuster erzeugen und dadurch den Teig verschließen. Restliches Eigelb über die Deckschicht und den Rand pinseln.



Dampföffnungen in den Teigdeckel schneiden und mit grobkörnigem Zucker bestreuen.



Auf der unteren Schiene für 10 min bei 230 Grad backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und backen bis die Oberfläche goldbraun und die Füllung eingedickt ist (ca. 65 min). Dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

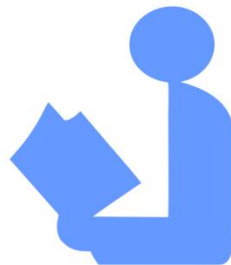


Erhältlich heute Abend am Bücherflohmarkt

Ab morgen in der Schülerbücherei und  
in der Lernmittelbücherei

Preis: 5 Euro

Ein Teil der Einnahmen geht zugunsten des  
Spendenprojektes „Ausbau der Schülerbücherei“



**Ausbau  
Schülerbücherei**